



# Как продукты влияют на кости и суставы

## 1. Продукты, полезные для суставов и связок

### ☐ 1.1 Рыба и морепродукты

*Содержат большое количество органического фосфора, необходимого для прочности костей и суставов.*

### ☐ 1.2 Нежирное красное мясо, субпродукты, язык и яйца

*— источники железа. Способствуют выведению из организма избытка неорганического фосфора.*

### ☐ 1.3 Финики, чернослив, курага

*Чернослив благодаря содержанию бора может помочь организму бороться с остеопорозом. Финики — настоящий клад калия, железа, клетчатки и других ценных растительных соединений. В рейтинге сухофруктов по содержанию антиоксидантов они уверенно лидируют, способствуя уменьшению повреждений, вызванных свободными радикалами в организме. Курага содержит много калия, витаминов А и С. Лучше выбирать фрукты, высушенные естественно, их цвет оранжево-коричневый и они имеют более грубую текстуру.*

### ☐ 1.4 Гречневая крупа.

*Гречневая каша — хороший источник белков, углеводов, содержит витамины группы В, цинк, железо, медь, магний, кальций. Кроме того, в гречке много лизина, который участвует в синтезе коллагена.*

### ☐ 1.5 Гречишный мед

*Микро- и макроэлементы – фосфор, кальций, железо, магний, цинк и много других элементов; Множество минералов; Витамины группы В, Е, С; Аминокислоты, белки.*

### ☐ 1.6 Орехи

*Орехи, такие как: миндаль, бразильские орехи и семена кунжута, являются отличными источниками магния. Орехи находятся в топе растительных продуктов по количеству высококачественного белка, который практически полностью усваивается организмом, полезных жиров, например, в 100 г грецких орехов 10 г Омега-3, а также жирорастворимых витаминов А и Е, микроэлементов (кальций, магний, цинк) и полезной*

клетчатки.

☐ **1.7 Горький шоколад и какао**

*Содержит магний*

☐ **1.8 Зеленые овощи, инжир, вишня, яблоки, абрикосы, крыжовник, черника, смородина**

*Инжир славится высоким содержанием железа, поэтому на нее стоит налегать всем, кто борется с анемией. Помимо этого минерального вещества инжир способен обогатить организм кальцием, калием, йодом и фосфором. Активизировать синтез коллагена для хрящевой ткани помогут фрукты, богатые витамином С – крыжовник, черника, смородина, абрикос. Вишня, яблоки, зеленые овощи и зелень богаты легкоусвояемым кальцием.*

☐ **1.9 Морская капуста, мидии, креветки, кости и хрящи рыб, птиц, продукты для приготовления заливного и холодца. Блюда, в составе которых много костного мозга, хрящей и сухожилий: хаш, холодец, наваристые бульоны и супы.**

*Содержат желатин, который восстанавливает поврежденную хрящевую ткань по аналогии с хондропротекторами и способствует хорошей консистенции суставной жидкости). Главными хондропротекторами являются продукты, содержащие желатин. Желатин — гидролизированный коллаген животного происхождения. В процессе метаболизма желатин перерабатывается в олигосахариды, которые, помимо полезного действия на пищеварение и иммунитет, через кровь попадают в соединительную ткань суставов и восстанавливают ее.*

## **2. Продукты, вредные для суставов**

☐ **2.1 Бобовые**

*Так как в них содержатся пурины.*

☐ **2.2 Копчености любого вида, маринады, вяленая и соленая рыба. продукты с консервантами: соль, сахар, нитриты, нитраты, двуокись серы и т. д.**

*Задерживают жидкость в организме и провоцируют отеки. В результате чего нагрузка на суставы повышается, и они начинают разрушаться. Кроме того, нарушают обмен веществ и не дают усваиваться минералам необходимых организму, в том числе костям*

и суставам.

☐ **2.3 Жирные продукты, трансжиры: фастфуд, покупная выпечка, твердые маргарины**

*Способствуют набору веса, а это увеличивает нагрузку на суставы.*

☐ **2.4 Плавленные сыры, такие как сырная паста, американский сыр, «сырные продукты» и продукты со вкусом сыра длительного хранения**

*Содержат добавленные ингредиенты, такие как усилители вкуса и эмульгаторы.*

☐ **2.5 Колбасные изделия, крабовые палочки, сгущенное молоко, почти все сорта мороженого**

*Продукты, где содержится большое количество фосфатов, нарушают плотность костной ткани, хрящей. Это приводит к их дегенерации, образованию микротравм. Развивается остеоартроз, происходит разрыв хрящей, что приводит к серьезным проблемам.*

☐ **2.6 Источники щавелевой кислоты: шпинат, репа, щавель, редис**

*Щавелевая кислота препятствует хорошему поглощению кальция, из-за чего микроэлемент скапливается возле суставов — это может стать причиной подагры, артроза и артрита.*

☐ **2.7 Газированные напитки**

*Если увлекаться газированными напитками, то могут развиваться следующие заболевания: Остеопороз, хрупкость костей. Кариес, разрушение зубной эмали, выпадение зубов и др.*

☐ **2.8 Томаты, черный перец**

*Источники соланина, нарушающего функцию определенных ферментов в мышечных тканях.*

Хочешь получить персональные, разработанные специально для тебя рекомендации по питанию, которые помогут тебе улучшить здоровье, качество кожи, волос и ногтей, избавиться от боли в спине и суставах, а также других видов боли ? Запишись на

бесплатный разбор, где мы обсудим то, что с тобой сейчас происходит и подберем решение. Также на встрече я подарю тебе ценный подарок ! Ну, а чтобы он точно был полезным и нужным, ответь на несколько вопросов за 2 минуты. Это поможет мне подобрать подходящий именно для тебя подарок. Жми на ссылку и отвечай на вопросы ! <https://forms.gle/K2e7UfYj647Q8qVZ9>

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?